



Varde Håndboldklub

Praktiske informationer for trænere i VHK

Den grønne tråd i Varde Håndboldklubs børne- og ungdomsafdeling.

Der er ikke kun een rigtig udgave af en grøn tråd. Denne udgave kan -som alle andre- kritiseres, justeres og udvikles, det er netop ideen med den. Den skal ikke fungere som kontrol -en vi kan slå hinanden i hovedet med- men derimod som hjælp og støtte til alle der arbejder som trænere i ungdomsafdelingen. I "den grønne tråd" kan man få et overblik over udviklingen hos spillerne årgangene op i klubben, ligesom den er retningsgivende for hvad du som træner kan arbejde med hos din aldersgruppe.

Vi ønsker at diskutere og justere den med trænerne efter hver sæsonafslutning, så den til stadighed er fleksibel og følger med tiden.

Vi vil bede dig om som træner altid at være velforberedt og have et program klar til hver træningsseance. Det er vigtig, du ved hvad du vil, og at du planlægger såvel kort- som langsigtet. For eksempel: Hvordan skal timen i dag bruges? Hvorledes skal der opvarmes? Hvilke boldøvelser? Hvad skal vi speciel træne? Hvad er der behov for? Hvad skal være på plads/lært før turneringen starter? Hvad skal spillerne kunne ved juletid og ved sæsonafslutning? osv .

Der skal være plads til alle niveauer i en årgang. Nogle spillere vil kunne opnå det der står skrevet under den pågældende årgang - andre ikke. Hvis man har særlig dygtige spillere, kan man bruge tid på at finpudse det lærte eller skæve til næste årgangs "grøn tråd". En differentieret træning er vigtig, så alle spillere oplever de lærer noget, de kan magte udfordringerne og at det er sjov at komme til træning. Netop det at lege med en bold og at more sig i fællesskab er vigtige ingredienser i enhver træningsdag.

Vi ønsker at se glade børn og tilfredse forældre og trænere i klubben. Det kræver meget af os alle, men med fælles hjælp løfter vi i flok!

Til videre studier og for ideer til træningen henviser vi til den grønne trænemappe som er at finde i mødelokalet. Den må ikke fjernes her fra.

Rigtig god fornøjelse medtræningen.

Børne- og Ungdomsudvalgene

Varde Håndboldklub

Indholdsfortegnelse:

Mikro og mini.....	2
Lilleput piger/drenge.....	3
Puslinge piger/drenge.....	4
Piger/Drenge.....	5
Dame- og herre junior.....	6
Dame- og herre ynglinge.....	8

Mikro og mini.

Emner der bør arbejdes med.

- Drible
- Kaste/gribe stående og senere i bevægelse
- Korrekt armføring og fodstilling
- Stødkast (3 skridts tilløb)
- Hopskud (3 skridts tilløb)
- Opdækning med parade og hjælpe hinanden
- Spillets regler
- Gennem leg (helst med bold) at få glæde og humør frem ved træningen, så de små spillere synes det er sjovt at gå til håndbold
- Forældreaktivitet /-støtte til træning, stævner/kampe og i klubbens drift

Lilleput piger/drenge.

Teknisk:

- Boldtilvænning
- dribble med begge hænder uden at kigge på bolden (forlæns, sidelæns og baglæns)
- kast og gribninger
- korrekt armføring, rigtig fodstilling, aflevere med begge hænder
- bevægelse i forhold til kast og grib, kaste og gribe studsafleveringer
- Fintetræning til begge sider
- kropsfinte med parallellanding (temposkift og store skridt), begynd forfinteløb
- afslutning
- skudplacering
- stødkast på 3.skridt i højt leje
- hopskud på 3. skridt i højt leje
- faldteknik
- mavelanding og baglænsrullefald
- Forsvar: sidebevægelse (boldside), trekantsbevægelse, parade
- Målmand: grundplacering (tryllesnor) -grundbevægelser

Taktisk:

- Forståelse for spillet (kende reglerne)
- grundspil, angreb hvor alle rører bolden -returløb, contra, 2 mod 1
- 6:0 forsvar (med stødende 3'er)

Fysisk:

- Motorisk træning (koordinationsøvelser)
- Leg og bevægelse
- Skadesforebyggende
- Reaktionsøvelser

Socialt:

- Forældre og spillere
- opbakning til kampe (kørsel, støtte, vask m. v.) -deltagelse ved afslutningsfest
- forældrearrangement i klubbens øvrige arbejde og drift -sammenhold på holdet, plads til alle

Puslinge piger/drenge.

Teknisk:

- Boldtilvænning
- dribble med overblik og begge hænder uden at se på bolden (forlæns, sidelæns og baglæns) -dribble bag om ryg og mellem ben stående og i løb, dribble under pres
- Kast og gribninger
- korrekt armføring og rigtig fodstilling
- bevægelse i forhold til kast og grib, tilløb inden bolden modtages "kaste og gribe studsafleveringer, aflevere med begge hænder * Fintetræning til begge sider
- kropsfinte med parallellanding (temposkift og store skridt)
- tretrinsfinte, skudfinte og gennembrud, forfinteløb (begge sider)
- Afslutning
- stødkast på 2. og 3.skridt i højt leje og lavt leje (underhånd) -hopskud på 2.og 3. skridt afsæt højre og venstre ben v
- Faldteknik: mavelanding og baglænsrulle
- Screeninger: front- og rygscreeninger (russer med stregen)
- Forsvar: sidebevægelse (boldside) med parade mod stødkast, trekantsbevægelse -tacklinger (stødkast og gennembrud) -bolderobring, fradrible bold
- Målmand: grundbevægelser, grundplacering (tryllesnor), sætte sig, korte og lange udkast

Taktisk:

- Totalforståelse af spillets regler og ideer
- 6:0 forsvar (med stødende 3'er), 5:1 forsvar -forstå løbebaner og begynde krydsspil
- placering ved returløb og kontrafasen (fase 1 med fløje og streg) -oppres spil (fløj/back/center og streg), 3 mod 2

Fysisk:

- motorisk træning og lege, reaktions- og smidighedsøvelser, skadesforebyggende

Socialt:

- -spillere og forældre involveret i klublivet herunder hjælp til klubbens eksistens, samvær til kampe, stævner og afslutningsfest, holdfølelse og -fællesskab

Piger/Drenge.

Teknisk:

- Boldtilvænning.
- Forskellige former for driblinger under pres også i lavt leje *Kast og griberinger
- korrekt armføring og rigtig fodstilling, aflevere med begge hænder -bevægelse i forhold til kast og griber, tiløb inden bolden modtages
- kaste og griber studsafleveringer, hopskudsafleveringer og bag om ryggen - maskerede afleveringer, griber med een hånd, skruebolde begge veje *
Fintetræning til begge sider
- kropsfinte med parallel landing (temposkift og store skridt), forfinteløb (begge sider) -tretrinsfinte, husmandsfinten (skudfinte og gennembrud), øjenfinte, radjenovich + af rulning
- Afslutning: stødkast i forskelligt leje (underhånd) med forskelligt tilløb
- Afslutning: hopskud i forskelligt leje med varierende, skudtidspunkt og tilløb, afsæt begge ben y-løbeskud i forskelligt leje, lob. skrue bolde begge veje. kringleskud, bowleskud
- Faldteknik -mavelanding og baglænsrulle
- Screeninger -front- og rygscreeninger (russer)
- Forsvar: skråtstillet udgangsstilling, opbakning, afvisningsteknik, bolderobring, fradribler bold -parader og tacklinger på stødkast. hopskud og gennembrud, flytte en screening
- Målmand: sætte sig i spring, paradesarbejde med forsvar (holde bolden i feltet). lokke -koordinationstræning (arme, ben), afsæt, angriber nærskud, lange udkast

Taktisk:

- Total forståelse af spillets regler og ideer
- 6:0 forsvar (med stødende 3'er). 5:1 forsvar (dække højt på fløje) og begynde 3:2:1 forsvar, returløbsforsvar, forstå løbebaner, screeningsspil i taktisk sammenhæng
- kollektiv indlæring af kontraspil, overtalskombinationer, pladsbestemt træning -i kompleks angrebsåbning, oppres spil (fløj/back/center og streg)
- overgangsspil fra 3:3 til 4:2 angreb, overgange fløje og center, 4 mod 3 \-./ Fysisk:
- via lege få forståelse for fysisk træning, begynde løbetræning under stærk kontrol -skadesforebyggende, bevægelighedstræning.

Socialt:

- spillere og forældre involveret i klub livet herunder hjælp til klubbens eksistens, samvær til kampe, stævner og afslutningsfest. holdfællesskab og klubfølelse.

Dame- og herre junior.

Teknisk:

- Kast og gribninger
- aflevere med begge hænder, tilløb og bevægelse i forhold til kast og grib
- studsafleveringer, hopskudsafleveringer, bag om ryggen, gribe i pressede situationer -vip, maskerede afleveringer, gribe med een hånd, skruebolde begge veje * Fintetræning til begge sider
- tretrins-, husmands-, afleverings-, øjen- og hopskudsfinte, radjenovich, forfinteløb * Afslutning
- stødkast på 1., 2. og 3. skridt i højt, mellem og lavt leje (underhånd)
- hopskud på 1. og 2. med afslutning i højt og mellem leje (varierte afsæt højre/venstre ben) -løbeskud, lob, skrue bolde begge veje
- spil i højt tempo og overblik under pres, mandsopdækning * Faldteknik - mavelanding og baglænsrulle
- Screeninger -front- og rygscreeninger (russer med stregen)
- Forsvar: sidebevægelse, trekantsbevægelse, skråtstillet udgangsstilling, opbakning, flytte screening, -parader og tacklinger på stødkast og hopskud, tackle gennembrud, fradribble bold
- Målmand: grundbevægelser, sætte sig i spring, parade (holde bolden i feltet) koordinationstræning (arme, ben), afsæt, angribe nærskud, korte og lange udkast

Taktisk:

- Totalforståelse af spillets regler og ideer, veksle mellem forsvarssystemerne 6:0, 5:1 og 3:2:1, returløbsforsvar -løbebaner, kollektive indlæring afkontraspil, angrebsstarter, mindst 2 komplekse angrebsåbninger, oppres (fløj/back/center og streg), 5 mod 4
- åbningsforslag ved forskellige forsvarsformer, screeningsspil i taktisk sammenhæng
- overgangsspil fra 3:3 til 14:2 angreb, overgange fløje og center, overtalskombinationer -pladsbestemt træning

Fysisk:

- løbetræning 2-3 gange ugentligt, grundtræning af store muskelgrupper, springtræning -skadesforebyggende, bevægeghedstræning

Socialt:

- spillere og forældre fastholdes i klublivet herunder hjælp til klubbens drift og eksistens
- samvær til kampe, stævner, træningslejre og afslutningsfest.
- holdet fungere i pressede situationer (holdfølelse), begyndende kontakt til seniorgruppen
- hjælpe hinanden med personlige problemer, god repræsentant for klubben, klubfølelse

Dame- og herre ynglinge.

Teknisk:

- Kast og gribninger
- aflevere med begge hænder, kast og gribe i fuldt løb, baghåndsafleveringer - studsafleveringer, hopskudsafleveringer, bag om ryggen, gribe i pressede situationer -vip, maskerede afleveringer, gribe med een hånd, skrue bolde begge veje
- Fintetræning til begge sider, hopskuds-, tretrins-, husmands-, øjen- og afleveringsfinte, radjenovich, forfinteløb
- Afslutning: stødkast på 1., 2. og 3.skridt i højt, mellem og lavt leje (underhånd), hopskud på 1. og 2. med afslutning i højt og mellem leje (variere afsæt højre/venstre ben), løbeskud i forskelligt leje med forskelligt tilløb, lob, skrue bolde begge veje, kringleskud stående og hop, spil i højt tempo og overblik under pres, mandsopdækning
- Faldteknik: mavelanding og baglænsrulle
- Screeninger: front- og rygscreeninger (russer med stregen)
- Forsvar: sidebevægelse, trekantsbevægelse, skråtstillet udgangsstilling og opbakning -parader og tacklinger på stødkast og hopskud, tackle gennembrud, flytte en screening, fradribble bold, lokke angriber i fælde (til at tage en dribbling)
- Målmand: grundbevægelser, sætte sig i spring, parade (holde bolden i feltet), koordinationstræning (arme, ben), afsæt, angribe nærskud, korte og lange udkast

Taktisk:

- Totalforståelse af spillets regler og ideer
- veksle mellem forsvarssystemerne 6:0,5:1 og 3:2:1, returløbsforsvar, returløbsspres, -kontraspil, pladsbestemt træning
- mindst 3 kompleks angrebsåbninger, oppres (fløj/back/center og streg), 6 mod 5 og 6 mod 6 -åbningsforslag ved forskellige forsvarsformer, screeningsspil i taktisk sammenhæng -overgangsspil fra 3:3 til 14:2 angreb, overgange fløje og center, overtalskombinationer

Fysisk:

- løbetræning 2-3 gange ugentligt ud over træning i klubben, grundtræning af store y muskelgrupper (+let vægttræning), springtræning, skadesforebyggende, bevægelighedstræning

Socialt:

- spillere og forældre fastholdes i klub livet herunder hjælp til klubbens drift og eksistens -fælles samvær til træningssamlinger, kampe, stævner og fester, kontakt til seniorgruppen -holdet fungere i pressede situationer (holdfølelse)
- hjælpe hinanden med personlige problemer, god repræsentant for klubben, klubfølelse -positiv indstilling til at være leder for et ungdomshold i klubben.